

بنام خالق یکتای زیبایها

اهمیت تغذیه در دوران شیردهی

- ❑ کمک به تداوم شیردهی موفقیت آمیز
 - ❑ حفظ سلامت ، نگهداری ذخایر غذایی مادر
 - ❑ تامین اعتماد به نفس مادر و تامین نیازهای نوزاد
 - ❑ افزایش سطح ایمنی نوزاد
 - ❑ تامین انواع املاح و ویتامین ها
 - ❑ بازگشت مادر به وزن قبل از بارداری
 - ❑ پیشگیری از سوء تغذیه مادر و به تبع آن اختلال در مراقبت کودک
-

نیاز های تغذیه ای مادران شیرده

- ☐ کالری : ۵۰۰ کیلو کالری بیشتر از دوران بارداری
 - ☐ در زنان چاق نیازی به افزودن کالری نیست.
 - ☐ حداقل ۱۸۰۰ کیلو کالری در روز
 - ☐ کمتر از ۱۵۰۰ کیلو کالری موجب کاهش تولید شیر می شود.
 - ☐ مصرف کالری بیشتر موجب افزایش تولید شیر نمی شود.
 - ☐ تا ۲ کیلوگرم کاهش وزن در ماه برای زنان چاق قابل قبول است.
-

Safe intakes of energy & protein for an active woman of reproductive age (based on IOM recommendations)

Condition	Weight (g)	Energy (kcal)	Protein (g)
Non-pregnant non-lactating	55	2210	49
Pregnant	55	2510	56
Lactating	55	2710	69

نیاز های تغذیه ای مادران شیرده

- ☐ مایعات : ۱۰-۸ لیوان در روز
 - ☐ رعایت تعادل و تنوع در مصرف گروههای غذایی برای تامین ویتامین های مورد نیاز نوزاد
 - ☐ تامین کلسیم ، آهن ، روی و ید به خاطر عدم تحلیل ذخایر بدن مادر
 - ☐ قرص فروس سولفات تا ۳ ماه بعد از زایمان
 - ☐ محدودیت مصرف برخی از غذاها که بر طعم شیر مادر تاثیر گذار هستند.
-

نیاز های تغذیه ای مادران شیرده

□ پروتئین:

✓ بجز زنان مبتلا به سوء تغذیه شدید پروتئین-انرژی پروتئین شیر مادر تحت تاثیر دریافت مادر نیست.

نیاز های تغذیه ای مادران شیرده

□ چربی :

- ✓ میزان چربی شیر مادر تحت تاثیر مقدار مصرف مادر نیست.
 - ✓ تامین کننده اصلی انرژی کودک است .
 - ✓ نوع چربی شیر با نوع چربی مصرفی مادر ارتباط دارد.
 - ✓ توصیه میشود مادران شیرده روزانه از چربیهای گیاهی استفاده کنند.
 - ✓ توصیه میشود مادران شیرده هفته ای ماهی مصرف کنند.
 - ✓ در صورت تامین کالری مورد نیاز افزایش مصرف چربی ضروری نیست.
-

نیاز های تغذیه ای مادران شیرده

□ ویتامین د:

✓ ۱۰ میکروگرم در روز برای زنان شیرده است.

✓ کمبود مادر موجب کمبود در کودک می شود.

✓ مصرف زیاد آن می تواند موجب مسمومیت کودک شود.

نیاز های تغذیه ای مادران شیرده

□ مایعات :

- ✓ مادران شیرده باید روزانه ۲-۳ لیتر از انواع مایعات بنوشند.
 - ✓ افزایش مصرف مایعات به بیش از نیاز تولید شیر را زیاد نمی کند
 - ✓ مصرف اجباری موجب کاهش تولید شیر می شود.
 - ✓ زنان شیرده باید تشویق به نوشیدن مایعات در حد نیاز شوند.
 - ✓ دهنیدراتسیون می تواند موجب کاهش تولید میشود.
-

واکنش کودک به غذای مصرفی مادر

- ☐ کودک در معرض انواع مزه ها و بوها قرار دارد.
 - ☐ مواد آلرژن غذای مادر می تواند موجب آلرژی در کودک شود.
 - ☐ مصرف مواد غذائی نفخ زا مانند انواع کلم؛ پیاز؛ سیر؛ فلفل؛ ترب و..... در صورت واکنش کودک کمتر مصرف شود.
 - ☐ آلرژی به شیر گاو نیز امکان دارد.
 - ☐ کافئین مصرفی مادر می تواند موجب تحریک پذیری کودک شود.
-

ورزش

- ☐ بعد از برقراری کامل شیرمنعی ندارد.
 - ☐ ورزش باید زیاد خسته کننده نباشد.
 - ☐ هنگام ورزش شدید بلافاصله شیرداده نشود.
 - ☐ مایعات به میزان کافی مصرف شود.
-

کاهش وزن مطلوب مادر در دوران شیردهی

□ حدود ۴۵۰ گرم در هفته کاهش وزن با
اطمینان از کافی بودن شیر مادر

□ اطمینان از کافی بودن شیر مادر
← وزن گیری مناسب شیرخوار
به خصوص در ۶ ماه اول
